[(LIVE) Pháp đàm [KHOÁ THIỀN 9 NGÀY] - Ngày 6 (17 CÂU HỎI)]

Câu hỏi :Thưa Sư, xin sư giải đáp giúp con câu hỏi sau. Con xin cảm ơn sư ạ. Trần thuộc nhóm danh hay là sắc?

Trả lời:

Lại quay trở lại một chút về danh và sắc, thế quý vị sẽ thấy rằng có câu hỏi nói rằng kể cả Marx rồi cũng không định nghĩa được vật chất và tinh thần là như thế nào. Cái hiểu biết vô minh nó mông lung, trừu tượng, cho nên không phân biệt được vật chất và tinh thần. Bởi vì nói rằng tất cả các sự vật hiện tượng chia làm hai phạm trù: vật chất và tinh thần, nhưng lại không rõ ràng, không thể nào phân định được.

Chúng ta thấy rằng, khi quý vị học ở đây rồi, tất cả các sự vật hiện tượng (gọi là tất cả các pháp), quý vị quan sát trên lộ trình tâm bát tà đạo và bát chánh đạo sẽ thấy rằng nó được chia làm năm nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Rất rõ ràng.

Tất cả các pháp hay sự vật hiện tượng đều được chia làm hai phạm trù: vật chất và tinh thần, hay hai nhóm: sắc và danh. Nhóm danh bao gồm thọ, tưởng, hành, thức - quý vị gọi là tâm. Nhóm này rất rõ ràng là danh. Còn nhóm sắc, tôi đã phân tích rõ ràng bao gồm 6 căn và 5 trần.

- 6 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.
- 5 trần: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần.

Quý vị hỏi rằng trần thuộc nhóm danh hay sắc? Trần ở đây phải hiểu là có 6 trần: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần, và pháp trần.

Trong đó:

- Năm trần đầu (sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần) thuộc về thế giới vật chất, nên thuộc nhóm sắc.
- Pháp trần mang khái niệm, thông tin, nên thuộc nhóm danh (tinh thần).

Câu hỏi : Bạch thầy, trong quá trình thực hành pháp, con thấy mình có một cái thấy biết khi các pháp trần của lục căn tiếp xúc với lục trần nổi lên. Con thấy các duyên khởi lên rồi lặn xuống. Nó cứ nổi lên, con lại quan sát nó, rồi nó nhanh chóng lắng xuống, thân tâm trở nên bình an vô sự. Sư phụ cho con hỏi: cái thấy con đang nói đó có được gọi là Minh không? Con thầm nghĩ Minh này quan sát thấy các pháp trần nên gọi là Minh sát, phải không?

Trả lời:

Cái ý của quý vị hỏi là: lộ trình tâm thứ sáu, ý tiếp xúc với pháp trần, phát sinh cái cảm giác pháp trần. Nhưng quý vị lại nói rằng lục căn tiếp xúc với

lục trần. Khi nói lục căn tiếp xúc với lục trần, là chúng ta nói cả 6 lộ trình tâm. Nhưng tôi thấy rằng cái ý hỏi ở đây là về lộ trình tâm thứ sáu, khi ý căn tiếp xúc với pháp trần thì phát sinh các cảm giác pháp trần.

Nhắm mắt lại thì thấy hình ảnh này, hình ảnh khác hay những gì được hình dung ra, tưởng ra, v.v. gọi là cảm giác pháp trần. Quý vị thực hành thì sẽ kinh nghiệm được các cảm giác pháp trần đó sinh lên rồi diệt đi. Nếu quý vị không bị lôi cuốn vào nó, không suy nghĩ, không tìm hiểu, không thích, không ghét nó, mà thực hành chánh niệm về thân, nhớ đến tích cực, chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân, thì lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm được.

Không chỉ các cảm giác trên thân, mà các cảm giác hình ảnh, âm thanh, hay pháp trần cũng khởi lên rồi diệt đi. Lúc đó, chỉ có tâm biết Tưởng Thức ghi nhận cảm giác pháp trần thôi. Tâm biết ý thức không khởi lên để tìm hiểu, nhận xét, đánh giá đối tượng đó là gì. Thực hành như vậy là đúng.

Khi quý vị kinh nghiệm tâm ghi nhận thuần túy, thuật ngữ Phật học gọi là **tỉnh giác**. Nhưng tỉnh giác đó không phải là Minh. Minh là tâm biết ý thức chánh kiến. Khi quý vị quán thọ, quán cảm giác pháp trần, khởi lên chánh kiến, biết rằng: “Đó là cảm giác, cảm giác.” Cái biết ý thức chánh kiến đó mới gọi là Minh.

Khi quý vị quán cảm giác pháp trần, khởi lên ý thức biết đối tượng đó là cảm giác pháp trần, do ý căn tiếp xúc với thông tin pháp trần mà phát sinh, thì ý thức chánh kiến đó mới là Minh.

Do vậy, khi quý vị chỉ thấy nó sinh diệt, chỉ có tâm tưởng thức ghi nhận thuần túy, thì đó là tỉnh giác, không phải Minh. Minh ám chỉ tâm biết chánh kiến, biết đúng sự thật, biết đối tượng đó là cảm giác pháp trần, biết duyên khởi của nó, biết tính chất vô thường, vô chủ, vô sở hữu của nó.

Còn từ “Minh sát” không có trong giáo pháp này. Từ này thuộc về các chú giải sau này, do họ không hiểu rõ cách tu tập này mà thôi.

Câu hỏi :Con mong sư giải đáp những băn khoăn sau của con. Nếu một người còn chưa đủ ăn, sống trong hoàn cảnh quá khốn khổ, làm sao có thể thuyết phục được họ thực hành Bát Chánh Đạo với cái bụng đói ạ? Phải chăng một người còn nỗi khổ trên thân thì rất khó để nghĩ đến ý nghĩa cuộc sống?

Trả lời : Quý vị thấy rằng giáo pháp này là dành cho người trí, tự mình giác ngộ, chứ không phải cho tất cả mọi người. Tôi đã nhắc rằng Đức Phật có nói: “Hỡi những ai có tai thì hãy nghe, những ai có tai muốn nghe thì hãy nghe,” rồi từ bỏ tà kiến. Lời này khẳng định rằng Ngài không mời gọi, không thuyết phục, không đe dọa ai phải nghe pháp. Ngài không mời ai đến nghe, không thuyết phục ai cần phải nghe, cũng không ép buộc ai phải nghe.

Vì vậy, nếu quý vị nghĩ rằng phải thuyết phục mọi người tu tập Bát Chánh Đạo, thì cần từ bỏ ý đó. Chúng ta có thể tạo duyên, tiếp xúc, gieo duyên với họ, nhưng chỉ khi họ có trí, họ mới tự tiếp thu. Chữ “thuyết phục” ở đây là không đúng.

Còn về việc “một người còn nỗi khổ trên thân thì rất khó nghĩ đến ý nghĩa cuộc sống,” quý vị nói rằng người nghèo khổ khó tiếp cận giáo pháp. Nhưng không phải người giàu có là người trí, và người nghèo khổ là không trí. Có những người nghèo nhưng vẫn có trí, và ngược lại. Chúng ta không thể nhìn bề ngoài để kết luận ai là người trí, ai không.

Người trí, dù giàu hay nghèo, vẫn có thể tiếp cận giáo pháp và thực hành. Giáo lý này là để thay đổi tâm, không phải thay đổi cảnh. Người giàu có thể dùng giáo pháp để chấm dứt khổ trong hoàn cảnh giàu có của họ. Người nghèo, nếu có trí, cũng có thể dùng giáo pháp để thay đổi tâm, sống an vui trong hoàn cảnh nghèo khó.

Khi nhận thức vô minh cho rằng **khổ tập diệt đạo** thuộc về thế giới ngoại cảnh, người ta sẽ nghĩ phải thay đổi hoàn cảnh mới hết khổ. Nhưng khi hiểu rằng thực tại này là tâm, khổ tập diệt đạo thuộc về tâm, thì người ta sẽ biết: muốn hết khổ, phải thay đổi tâm, không phải thay đổi cảnh.

Câu hỏi:Niệm thân là để hiểu biết đúng như thật các pháp, không phán xét các sự vật hiện tượng, đạt được tỉnh giác. Rồi niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp để hiểu biết đúng như thật về các sự vật hiện tượng. Vậy bố mẹ có thể không đưa trẻ đến trường, chỉ cần hướng dẫn nó thực hành Tứ Niệm Xứ? Đứa trẻ không thực hành các kỹ năng tư duy của phàm phu, không có kiến thức phổ thông, thì liệu một người có sống được trong xã hội hiện đại không ạ?

Trả lời : Quý vị sẽ thấy rằng giáo pháp này nói về bốn vấn đề: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, và Đạo đế, chứ không phải chỉ duy nhất về Diệt đế và Đạo đế hay Bát Chánh Đạo. Đối với một người chưa có kinh nghiệm về tâm Bát Tà Đạo, thì không thể nào tiếp thu được Bát Chánh Đạo. Nếu chưa hiểu đúng sự thật về Bát Tà Đạo, thì không thể nào hiểu đúng sự thật về Bát Chánh Đạo.

Quý vị học sâu rồi mới thấy rằng để thẩm thấu Diệt đế và Đạo đế, phải tuệ tri Khổ đế và Tập đế trước. Một đứa trẻ, nếu chỉ được dạy kỹ năng chú tâm liên tục, thì nó có thể học và rèn luyện được điều đó. Nhưng hiểu biết đúng sự thật về Khổ, Tập, Diệt, Đạo thì chưa thể tiếp thu được.

Đứa trẻ chưa đủ khả năng để thẩm thấu và tiếp thu Tứ Thánh Đế. Giáo pháp này dành cho người trí tự mình giác ngộ. Một đứa trẻ, nếu không từng trải, không học kiến thức về cuộc đời, thì không thể tự học được Tứ Thánh Đế.

Có quan niệm sai lầm rằng trẻ xuất gia từ nhỏ chắc chắn sẽ học hành thành đạt tốt hơn. Đây là hiểu sai. Trẻ chưa có kinh nghiệm cuộc đời, thường sống với ảo tưởng, không thấy được sự thật. Chỉ khi lớn lên, trẻ mới học hỏi, kinh nghiệm được khổ trong cuộc đời, rồi nghe giảng pháp, mới bắt đầu thấu hiểu Khổ đế và Tập đế.

Khi kinh nghiệm khổ còn quá ít, trẻ không thể hiểu biết một cách trọn vẹn, mà dễ ảo tưởng. Những người không trải nghiệm cuộc đời thường sống trong ảo tưởng nhiều hơn thực tại.

Tôi từng kể về Andersen – nhà văn viết truyện cổ tích tình yêu hay nhất thế giới. Ông viết về tình yêu rất kỳ diệu, mầu nhiệm, đầy ngọt ngào, không chút đau khổ. Tại sao ông viết được như vậy? Vì ông chưa bao giờ yêu và được yêu. Ông chưa từng trải qua sự thật cay đắng của tình yêu.

Trong tự sự của mình, Andersen kể rằng ông rất xấu trai, đến mức phụ nữ nhìn ông như nhìn một cái cột điện. Ông chưa từng yêu, cũng chưa từng được ai yêu. Vì vậy, ông tưởng tượng tình yêu như thiên đường, mầu nhiệm và vi diệu. Nhưng một người yêu thật sự, họ sẽ không viết truyện cổ tích tình yêu như Andersen được.

Câu hỏi: Giả sử tất cả mọi người trên hành tinh này đều thực hành Bát Chánh Đạo và không còn ham muốn duy trì nòi giống, vậy thì xã hội loài người sẽ diệt vong ạ. Như vậy có trái với tự nhiên không, vì thiên nhiên, cây cỏ, động vật khác vẫn tồn tại và sinh sôi trên hành tinh mà chúng không thực hành Bát Chánh Đạo?

Trả lời: Đây là một giả thuyết của quý vị, và thực tế thì giả thuyết này không xảy ra. Quý vị cần học kỹ giáo pháp để hiểu rằng nó chỉ dành cho **người trí**, chứ không phải cho tất cả mọi người. Đức Phật đã nói rằng người trí so với nhân loại giống như vàng bạc so với đất đá trên quả đất này.

Sự thật là, không có chuyện tất cả mọi người đều tu tập Bát Chánh Đạo và giải thoát. Những người có duyên và có trí mới có thể tiếp cận giáo pháp này, mới có thể giải thoát khỏi luân hồi. Số người giải thoát được là rất ít, không phải toàn bộ nhân loại.

Câu hỏi:Khi thực hành niệm thân vào thời điểm dài, con không nhận thấy cảm giác nào nổi trội. Trong khi đó, ngay khi cảm giác hít vào hoặc cảm giác thở ra, con lại ghi nhận cảm giác nổi trội như âm thanh, gió thổi vào thân. Việc ghi nhận như vậy của con có sai không?

Trả lời : Khi quý vị nói chữ "dài," tôi đã giải thích rằng đó là thời gian kéo dài chú tâm trong lúc ngưng thở. Vì thở có ba giai đoạn: **thở vào, thở ra, và ngưng thở**. Chú tâm vào cảm giác thở vào, cảm giác thở ra (vô-ra). Khi hết cảm giác thở ra, quý vị kéo dài chú tâm từ đối tượng này sang đối tượng khác.

Hết cảm giác thở ra, khi bắt gặp cảm giác nào, quý vị kinh nghiệm cảm giác đó đều là nổi trội hết. Quý vị cũng không cần phân biệt .Khi mà quý vị quán cảm giác thì cũng quán theo cái nhịp thở hay là quán ghi nhận cũng theo cái nhịp thở ,hết cái nhịp thở cái chú tâm nó bắt gặp cái đối tượng nào thì đều gọi là đối tượng nổi trội cả.Quý vị thực hành như vậy là được thôi, không sao cả .

Câu hỏi: Bản tóm tắt về thấy và biết là nói tắt của tưởng và thức ,như vậy là chưa đúng vì tưởng thì phàm và thánh đều giống nhau .Trong bài Pháp môn căn bản cho hay thấy của Phàm và Thánh là khác nhau con hiểu như vậy có đúng không ?

Quý vị thấy cái chữ thấy - biết và cái chữ tưởng -thức đó là hai cái từ khác âm nhưng mà đồng nghĩa ,chứ gì khác nhau đâu, cái thấy là gọi tắt của thấy nghe cảm nhận và thấy nghe cảm nhận đó thì bao gồm là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, Tưởng thức.

Sáu cái tâm biết trực tiếp giác quan đó gọi tắt là Thấy,còn Tưởng thì cũng là ám chỉ cái tâm biết trực tiếp giác quan đó cũng bao gồm là nhãn thức ,nhĩ thức, tỷ thức ,thiệt thức, thân thức ,Tưởng thức.

Thế thì là cái từ Thấy và cái từ Tưởng là hai từ khác âm nhưng mà đồng nghĩa, nhưng mà cái thấy hay là tưởng của phàm trên bát tà đạo và Bát Chánh Đạo thì nó khác nhau .Cái Thấy hay là Tưởng trên bát tà đạo thì gọi là tưởng tri ,còn cái Thấy hay là Tưởng trên bát chánh đạo thì gọi là thắng tri, chứ còn khi mà chúng ta nói thấy và Tưởng là nói chung cho cả thánh và phàm.

Còn khi mà chúng ta nói cái thấy là tâm Ghi nhận. Cái biết là tâm nhận thức, là tâm ý thức , thì nó tương tự với cái từ thức ở trong Tưởng -Thức đó là hai cái từ là khác âm nhưng mà đồng nghĩa thôi. Đương nhiên là cái biết hay là thức trên cái lộ trình tâm bát tà đạo và bát chánh đạo là khác nhau. Cái biết hay là thức trên bát Tà đạo là không liễu tri, còn cái biết hay là thức trên bát chánh đạo chính là Liễu tri, là chánh tri kiến .

Câu hỏi: Khi một vị A la hán nhập diệt thì không còn lại gì trên thế gian phải không thầy. Như ngọn đèn trước gió vụt tắt thế thì tất cả mọi thông tin ,mọi liên kết với thế gian này của vị A la hán đó không còn gì nữa ,như kiểu mất kết nối với máy chủ, vậy khi một người trên thế gian này chứng quả là tất cả đều là không ?

Trả lời: Cái câu hỏi này quý vị học đến ngày thứ 8 ,quý vị học bài “Đoạn Trừ vô minh và Hữu Ái” quý vị sẽ rõ hơn cái vấn đề đó. Bây giờ trả lời mà quý vị chưa học đến đó thì trả lời quý vị sẽ khó hiểu,nên quý vị chờ học xong đã.

Câu hỏi : Trong một lần nhập định, con có thể cảm nhận được ánh sáng đi qua mình từng đợt, từng đợt. Có một góc nào trên thế gian này lưu giữ tất cả thông tin của hoá sanh như bộ nhớ dữ liệu, để mọi người có thể tùy ý sử dụng không ạ ?

Trả lời : Trong một lần nhập định ,con có thể cảm nhận được ánh sáng đi qua từng đợt, từng đợt .Cái này là quý vị tưởng tượng ra ,chứ làm gì mà quý vị cảm nhận được ánh sáng đi qua thân mình từng đợt, từng đợt .

Đây hoàn toàn là hiểu biết sai lầm vọng tưởng, tưởng tượng ra rồi xem cái đó là có thật thì gọi là vọng tưởng.

Quý vị thấy rằng thông tin, thí dụ như cái mạng Internet có các cái máy chủ, nó lưu giữ các thông tin trong các hệ thống máy chủ đó. Nhưng mà đối với

hóa sanh, quý vị chưa học ngày hôm nay , ngày mai mới học bài hóa sanh. Quý vị nên biết rằng thông tin của mỗi hóa sanh là riêng biệt và nó lưu giữ ở nơi hóa sanh đó , trong cái thân thể mang cái tính chất ,vật chất là lượng tử đó thôi, chứ không phải là có một cái máy chủ như là mạng Internet đâu .

Câu hỏi:Kính thưa sư khi nói chuyện thì không thể ngậm răng lưỡi, thì con phải làm gì để chú tâm cảm giác toàn thân và khi nói chuyện thì đầu óc phải suy nghĩ câu từ trước khi nói ,nên ý thức cũng không dừng để quan sát tâm thân được .Con phải thực tập như thế nào ạ ? Con cám ơn Sư.

Đương nhiên quý vị khi nói chuyện, thì rất là khó chú tâm cảm giác toàn thân, có thể là lúc mới học chưa thành thục ,thì quý vị chấp nhận rằng là khi nói chuyện thì quý vị không thực hành được.

Nhưng mà nếu lâu dần thì quý vị thực hành tốt hơn, thì có thể là vừa nói chuyện , vừa nhớ đến chú tâm cảm giác toàn thân. Cái tư duy nói chuyện nó chậm lại, nói chuyện của quý vị cũng chậm lại ,vừa nói chuyện với chú tâm cảm giác toàn thân .Cái đó thì nó rất là lâu mới có thể là thực hành được, còn hiện giờ thì quý vị có thể là khi nói chuyện, quý vị nắm chặt hai cái ngón cái lại. Thì như vậy là ở nơi hai ngón cái đó ,có cảm giác rất là nổi trội ,cho nên quý vị vừa chú tâm cảm giác nơi ngón cái đó ,vừa là tư duy, vừa là nói chuyện được.

Cái đó cũng phải thực hành nhiều hoặc là có những người, người ta cầm một quả thông cho nó nhám trong tay, bóp đi ,Bóp lại. Thì vừa nói chuyện, nhưng vừa có cảm giác nổi trội nơi tay đó và vừa có chú tâm vào cảm giác nơi thân.

Câu hỏi:Dạ thưa Sư, các pháp là bình đẳng, không pháp nào diệt pháp nào, khi vào Nhị thiền thì phải diệt tầm, diệt tứ . Kính nhờ Sư khai thị thêm giúp con ạ.

Trả lời : Cái chữ diệt tầm, diệt tứ ở đây là nói rằng khi mà chú tâm của quý vị đã tự nhiên, như nhiên .Quý vị không hướng đến nơi răng lưỡi nữa ,cái chú tâm nó tự động xảy ra ,từ cái đối tượng này, sang đối tượng khác. Thì lúc đó cái chú tâm có tầm,có tứ là diệt, không còn nữa, thì gọi là chú tâm có tầm,có tứ diệt đi, không còn nữa .

Khi nói là diệt tầm, diệt tứ thì cách nói của người Trung Hoa và người Việt Nam rất là khác nhau ,về cái ngữ pháp nói trước nói sau, cho nên đôi khi dịch từ tiếng Hán sang tiếng Việt nó cũng có những cái nhầm lẫn.Cho nên quý vị thấy rằng từ thời điểm sơ thiền có hai loại chú tâm: có tầm ,có tứ và không tầm, không tứ ,thì khi mà chú tâm có tầm có tứ diệt ,là không còn nữa,từ “diệt” ở đây là theo nghĩa tính từ,có nghĩa là chú tâm có tầm có tứ không còn nữa. Còn khi nói diệt tầm diệt tứ thì chữ “diệt” ở đây mang nghĩa động từ,rơi vào chủ thể đối tượng. Cái diệt tầm ,diệt tứ nó không đúng với

ngữ cảnh ở đây,mà phải dùng chú tâm có tầm, có tứ diệt đi,thì lúc đó mới diễn đạt đúng ngữ pháp tiếng Việt.

Câu hỏi:Kính Bạch Thầy,bài nhân quả con có nghe thầy giảng hai câu :không ai dẫn chứng được nhân quả kiếp này với kiếp trước và Gieo nhân kiếp này có thể trả quả trong vài tuần vài tháng vài Kiếp sau.

Trả lời: Quý vị thấy rằng , cái hiểu biết của con người là một nhân sinh quả, cho nên thành ra hiểu sai về nhân quả . Chính vì thế không ai, có thể mô tả được diễn tiến lộ trình :nhân của kiếp trước mà quả của kiếp này. Bởi vì là phải hai nhân tương tác . Cái nhân của kiếp trước và nhân của kiếp hiện tại này tương tác với nhau nó mới phát sinh quả trong hiện tại ,cho nên trong Kinh mới nói là quả là bất khả tư nghì, quả dị thục.

Cho nên ở đây nói rằng cái hiểu sai nhân nào quả ấy ,một nhân sinh ra một quả, nó không đúng với Duyên khởi là hai nhân tương tác với nhau cùng diệt ,nó mới phát sinh một hay là nhiều quả .

Gieo nhân kiếp này có thể trổ quả trong vài tuần, vài tháng ,vài kiếp sau. cái này là quý vị sẽ thấy rằng là gieo nhân bây giờ có thể là một nhân ,gieo nhân lưu của bộ nhớ rồi, thì nó có thể là tương tác với cái nhân hiện tại, nó trổ quả .Nó trổ quả thì cái quá trình, mà tôi đã mô tả rằng, là cái quả trổ cho cạn kiệt. Cái nhân đã gieo trong bộ nhớ ,bây giờ nó gặp cái nhân trong hiện tại, thì nó tương tác với nhau nó mới trổ quả, nhưng mà cái quả đó nó mới lưu lại trong bộ nhớ thành cái nhân, đương nhiên là chúng ta phải hiểu cái nhân mới được gieo đó ,nó cũng na ná, nó cũng tựa tựa của cái nhân trước, cho nên là chúng ta dùng cái đó để nói rằng, là nhân nó trổ quả nhiều lần cho đến lúc nó cạn kiệt ,cái này quý vị phải nghe lại cái bài đó, để hiểu rằng là nhân nó trổ quả nhiều lần ,rồi nó mới cạn kiệt. Có thể là nhiều kiếp nó mới cạn kiệt là bởi vì, cái quả nó lại lưu trở lại và đóng vai trò làm nhân cho các cái quả sau, cái này là quý vị phải nghe lại cái bài đó cho một vài lần .

Câu hỏi :Khi con ngồi thiền khoảng 2 phút thì buồn ngủ, lâu lâu thì hơi nhức đầu sau 2 con mắt ạ .Trong khi ngồi thì không có tập trung sâu được, mặc dù xung quanh rất yên ắng , con cảm ơn thiền sư đã giải đáp giúp con .

Trả lời: Nếu như quý vị buồn ngủ thì quý vị thiền mở mắt ra ,quý vị đã học rằng là phải thực hành 2 cái giai đoạn, mở mắt rồi mới nhắm mắt .Hình như tôi không nhớ rõ là cái quý vị đang thực hành này là cái phiên bản thay đổi chưa ,cái phiên bản tới thì là phải thực hành theo hai giai đoạn mở mắt, rồi mới nhắm mắt . Cho nên là quý vị nếu buồn ngủ thì quý vị thực hành mở mắt hoàn toàn suốt cả thời thiền cũng được không sao cả.